

Заведи дневник эмоций в красивом блокноте или в блоге. И каждый вечер заполняй его, анализируя свои эмоциональные состояния на протяжении дня. Это поможет стать более осознанным и закрепит способность контролировать свое эмоциональное состояние.

В случае, если самостоятельно пока не удастся сформировать эмоциональные привычки, приходи к нам и мы попробуем вместе разобраться и найти пути решения.

Клуб «Доверие-подростки»



Клуб «Доверие-подростки»



ДОВЕРИЕ ПОДРОСТКИ

Наш адрес:
г. Нижневартовск
ул. Интернациональная, д. 20 Б
Контактный телефон:
[+7\(3466\)41-95-60](tel:+7(3466)41-95-60)

Материал подготовлен
при поддержке администрации
города Нижневартовска

Региональная общественная организация
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Центр поддержки семьи»

Клуб «Доверие-подростки»

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА на каждый день



Нижневартовск 2020

Приветствую тебя, дорогой друг!

Хочу поговорить сегодня с тобой о твоих эмоциях, вернее о том, что существуют эмоциональные ритуалы, которые помогают нам ощущать эмоциональное благополучие и защищают нас от стресса и других эмоциональных проблем.

Сила эмоциональных ритуалов исходит из того факта, что они экономят энергию. В отличие от воли и дисциплины, которые подразумевают, что мы должны толкать себя к действию, хорошо проработанные ритуалы сами тянут нас. Если мы их выполняем, мы чувствуем себя сильнее и увереннее. Нам не нужно каждый раз задумываться о них, так как они выполняются автоматически и работают на уровне привычки. Сколько человеку нужно времени, чтобы сформировать новую привычку? В среднем это около 30 дней ежедневных осознанных действий.

Попробуем начать? Сегодня, нет прямо сейчас:

Предлагаю тебе 11 ритуалов для формирования эмоциональной гигиены:

- Каждое утро начинай с благодарности. Она помогает ценить то, что мы имеем, и чувствовать заботу и любовь тех, кто рядом.

- Каждое утро обливайся холодной водой. Совершив этот мини-подвиг и преодолев страх, заряжаешься уверенностью и позитивом на весь день. Кроме того, обливание стимулирует иммунитет и сохраняет нервную систему. Ты будешь легче справляться со стрессом.

- Каждое утро вспоминай о своей мечте. Эта мечта должна быть настолько энергична, что даже мысли о ней повышают настроение и желание идти вперед.

- Каждый день находи источники для радости. Радость и смех наполняют нас жизненной силой и способностью накапливать положительную энергию. Когда наше настроение позитивное, тогда мы умнее и успешнее.

- Ежедневно осознавай, что чувствуешь. Минимум пять раз в день задавай себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?» Это позволит быть внимательнее к своим чувствам и настроению. Это простое действие за короткое время повысит в разы твой EQ. Сразу обсуждай проблемы, которые возникают в отношениях. Замыкаясь в себе и накапливая неудовлетворенность, обиду, страх, гнев, мы наполняем негативными эмоциями. Не накручивай себя, преувеличивая масштаб и

трагичность событий.

- В любом событии, которое происходит на протяжении дня, сразу находи позитивную или юмористическую сторону. Кроме этого, данный ритуал будет тренировать мозг для поиска новых возможностей и укрепит самооценку.

- Каждый день делай что-нибудь для других. Понимание того, что приносишь пользу людям и являешься частью чего-то большего, добавляет удовлетворенности и уверенности в себе. Доставляй радость людям, и это вернется к тебе хорошим настроением и приятными сюрпризами.

- Возьми себе за правило доводить начатые днем дела до логической точки. Это важно, поскольку незавершенные дела и ситуации тянут на себя много эмоциональной энергии. Каждый день планируй дела так, чтобы можно было поставить логическую точку вечером.

- Ежедневно обнимай своих близких. Доказано, что 4 объятия в день нужны нам для того, чтобы выжить, 8 – чтобы почувствовать гармонию жизни, а 12 – чтобы расти над собой. Объятия добавляют чувство безопасности и очищают от стрессов нервную систему.